Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 3: Kleine Outdoor-Apotheke

Artikel: Blasen an den Füssen
Autor: Amrein, Corina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557790

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Blasen an den Füssen

Ob beim Wandern oder in den neuen, schicken Sandalen – Blasen können das Laufen zur Qual machen. Besser, Sie lassen es gar nicht erst so weit kommen.

Corina Amrein

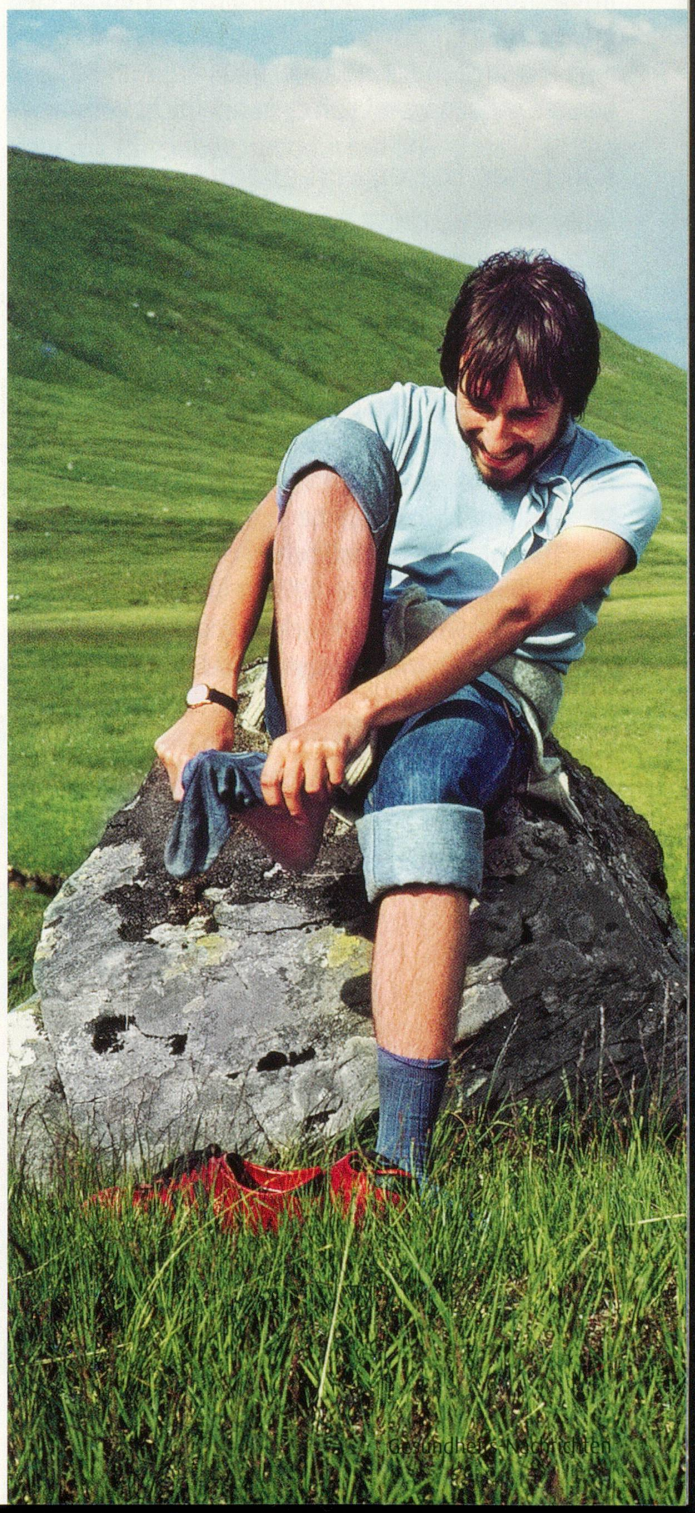
Was gibt es Schöneres, als an einem sonnigen Tag die Wanderschuhe zu schnüren und loszulaufen? Über Wiesen und Wälder, die Berge rauf und runter. Am liebsten stunden- oder tagelang, von einem Ort zum andern. Freiheit pur. Das Gemüt friedlich, die Freude ungebremst. Fast. Wenn da nur eine kleine Sache nicht wäre: Blasen an den Füssen.
Vielleicht machen sie sich schon nach wenigen Stunden bemerkbar. Erst an einer Zehe, dann an einer zweiten und vielleicht auch an der Ferse. Irgendwann wird jeder Schritt zur Qual. Das Gefühl der Freiheit weicht dem Schmerz.

Gewohnheitssache

Das ganze Drama muss sich nicht einmal auf einer längeren Wanderung entwickeln. Es genügt, im Frühjahr auf die leichteren Schuhe und die eleganten oder sportlichen Sandalen zu wechseln. Endlich frische Luft für die Füsse! Aber von wegen: Das Leder drückt, die Riemchen schneiden ein – und auch in diesem Fall entstehen schmerzhafte Blasen.

Wozu die Blase gut ist

Es sind hauptsächlich drei Faktoren, die zur Blasenbildung beitragen: Feuchtigkeit (Schweiss), konstante Reibung und Hitze.
Die Haut besteht – vereinfacht gesagt – aus zwei Schichten. Die eine ist die untere Dermis, dort werden Hautzellen gebildet. Darüber liegt die Epidermis, sie besteht aus verhornten Zellen. Zwischen den beiden Hautschichten liegt eine Basalmembran.
Wenn es nun auf der immer gleichen Stelle der Haut Reibung und Druck gibt, bilden sich in der Basalmembran oder in der Dermis Hohlräume. Diese füllen sich mit Flüssigkeit und spannen die Haut. Wenn der Reibungsdruck weiter anhält, reagieren die anliegenden



Nerven mit einem Schmerzsignal – ein Zeichen, die Füsse zu schonen.
Man sollte der Blase also bei allem Schmerz dankbar sein, denn sie ist eine geniale Schutzreaktion. Die Blase will die Haut vor weiterer Reibung, vor Druck und Hitze schützen, damit die darunter liegenden jungen Hautzellen nicht zerstört werden. Die Flüssigkeit in der Blase enthält sogar entzündungshemmende Stoffe, die die Heilung unterstützen. Zudem verhindert die Blasenhaut, dass Bakterien und Schmutz in die Haut dringen. Schaffen diese es durch eine offene Blase, können Infektionen entstehen, die im schlimmsten Fall zu einer Blutvergiftung führen können. Aber so weit soll es ja nun nicht kommen.

Kann man Blasen vorbeugen?

Schön wäre es, diese Frage mit einem klaren Ja zu beantworten. Doch vorbeugen kann man nur bedingt. Wer sensible Füsse hat, wird sich auf längeren Wanderungen und bei der Umstellung auf ungewohntes Schuhwerk trotz guter Vorbereitung mit Blasen auseinandersetzen müssen. Die gute Nachricht: Es ist möglich, zumindest das Risiko für die Blasenbildung zu verringern. Versuchen Sie folgendes:

- ☞ Reiben Sie die Füsse am Vorabend gut mit Hirschtalg oder Melkfett ein (gut auch mit Ringelblumenzusatz; erhältlich in der Apotheke).
- ☞ Tragen Sie Wandersocken mit hohem Baumwollanteil und mit verstärkter Fersen- und Zehenpartie.
- ☞ Kleben Sie schon vor dem ersten Schritt Blasenpflaster auf jene Stellen an den Füssen, von denen Sie wissen, dass sie empfindlich sind.

OUTDOOR-TIP BLASEN

Auch im neuen Buch des Verlags A.Vogel, «Die Kleine Outdoor-Apotheke – Erste Hilfe mit frischen Pflanzen» sind Fussblasen ein Thema. Gibt es keine Möglichkeit, zu verfahren wie oben beschrieben, helfen Pflanzen weiter: Ein zerdrücktes Breitwegerichblatt oder zerstampfte Blätter des Wundklees ergeben ein kühlendes und schmerzlinderndes Pflaster für (noch geschlossene) Blasen!

Bei den Socken ist entscheidend, dass diese den Schweiss schnell nach aussen weiterleiten. Denn ist Ihre Haut einmal durch das Schwitzen weich geworden, ist sie für Blasen sehr empfänglich.

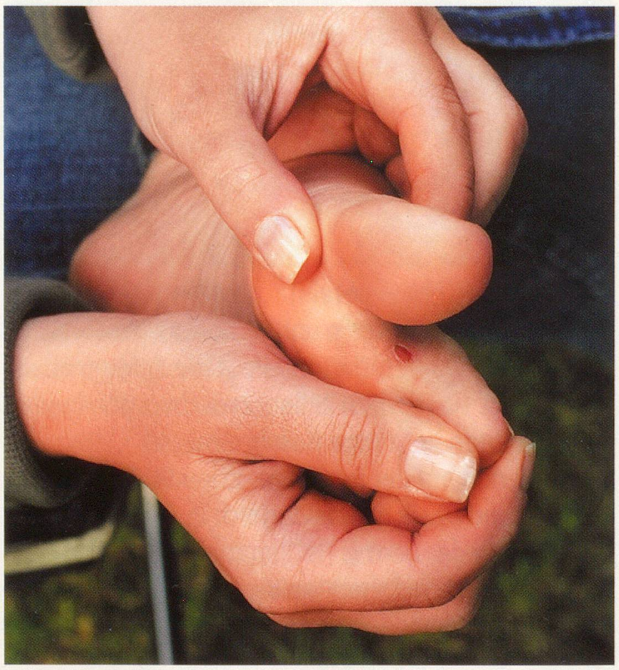
In der Ruhe liegt die Heilung

Was, wenn sich trotzdem eine Blase gebildet hat? Der Körper kann sich grundsätzlich selbst heilen. Was er dazu braucht, ist Ruhe. Schonen Sie Ihre Füsse und laufen Sie, wenn irgend möglich, ohne Socken und ohne (drückende) Schuhe. Nehmen Sie ein Fussbad, geben Sie etwas Wundheilsalbe (geeignet z.B. auch eine Echinacea-Crème) auf die Blase und lassen Sie sie dann in Ruhe. In rund zwei Wochen wird nichts mehr zu sehen sein. Noch schneller geht es, wenn Sie ein spezielles Blasenpflaster benützen, das die Heilung beschleunigt.
Ist Ihre Wandertour aber noch nicht zu Ende und Sie können oder wollen nicht abbrechen? Unbehandelt wird Ihnen die Blase weiterhin Probleme bereiten. Sie haben nun die Qual und die Wahl.

Blasenpflaster oder Nadelstich

Schützen Sie Ihre Haut vor weiterer Reibung mit speziellem Blasenpflaster. Diese Pflaster sind eine Kombination aus Heftpflaster und Gel-Kissen. Das Kissen wirkt als Polster für die Haut, schützt vor Druck

Passiert! Diese Blase ist schon offen und kann sich infizieren.



und Reibung und hilft der Haut, narbenlos abzuheilen. Die zweite Möglichkeit: Sie drainieren die Blase. Das heisst, man lässt die Flüssigkeit abfliessen; am besten macht das natürlich eine Fachperson. Sind Sie aber weit und breit im Niemandsland, sollten Sie nur dann selbst Hand anlegen, wenn Sie gut ausgerüstet sind. Das Wichtigste dabei ist ein Desinfektionsmittel. Wenn Sie nicht steril vorgehen, riskieren Sie eine Infektion in der offenen Wunde, was zu weiteren Komplikationen führen kann.

Wollen Sie die Blase also öffnen, brauchen Sie eine Nadel, Desinfektionsmittel und ein Wundpflaster. Entfernen Sie Schmutz und Staub von den Füssen, desinfizieren Sie die betroffene Hautstelle, aber auch Ihre Hände und natürlich die Nadel. Lassen Sie beim Stechen die Blase so intakt wie möglich, und lassen Sie nun vorsichtig die Flüssigkeit aus der Blase fliessen. Desinfizieren Sie die Haut erneut. Nun kleben Sie die Blase mit Pflaster ab.

Die Nadel mittels Feuerzeug erhitzen und «sterilisieren» zu wollen, ist eine schlechte Idee. Mit dem entstehenden Russ an der Nadel machen Sie sich nur noch mehr Ärger.

Der dritte Weg wäre, dass Sie auf die Zähne beissen, die Blase weder mit Pflaster bedecken noch aufstechen und stattdessen tapfer weiterlaufen. Die beste Idee ist das nicht, denn es wird schmerzhaft. Die Blase wird grösser und irgendwann aufplatzen. Desinfizieren und schonen ist nun unbedingt angesagt, denn durch die offene Wunde können Krankheitskeime eindringen.

Umstrittener Geheimtipp

Wanderer unter sich tauschen gerne Tipps aus, wie man Blasen behandelt. Einer davon ist der Nadel-Faden-Tipp: Einen Faden durch die Blase ziehen und diesen an beiden Seiten ein Stück heraushängen lassen. Sie verhindern dadurch, dass die Blase zuwächst, bevor die Flüssigkeit herausfliesst. Aber natürlich gilt auch hier: Wenn Nadel und Faden nicht steril sind, kann das ein riskantes Vorhaben sein. Ist die Blase nicht mit Flüssigkeit, sondern mit Blut gefüllt, suchen Sie auf jeden Fall einen Arzt auf!

Mit Blasen ist nicht zu spassen. Wenn Sie Ihre geplagten Füsse nicht schonen können oder wollen, kommt es also auf die richtige Behandlung an.

Den grössten Gefallen tun Sie Ihren Füssen zudem, wenn Sie sie nicht nur vor und nach einer Wanderung pflegen, sondern das ganze Jahr hindurch. Entfernen Sie harte Hornhaut, cremen Sie Ihre Füsse regelmässig ein. So können Sie die Sommersaison unbeschwert geniessen – Freiheit pur. ■

Pflege, richtige Behandlung und etwas Schonung machen Ihre Füsse bald wieder fit und frühlingsmunter.